

Tràng Chuỗi Lo Âu

Cầm lên một tràng chuỗi niệm Phật, và lập tức bạn sẽ cảm thấy ngay cái cảm giác rất dễ chịu trong tay mình. Mà điều ấy cũng có mặt với tất cả mọi xâu chuỗi cầu nguyện trong những truyền thống tôn giáo khác. Trước hết, đó là một cảm giác làm an dịu tâm hồn, mà dường như nó chỉ tăng lên khi những hạt chuỗi trở nên trơn láng và đậm màu hơn theo với thời gian sử dụng. Và tiếp theo là cái biểu tượng của nó - một sự liên kết, nối liền với lại một truyền thống rất xa xưa. Lăn qua những hạt chuỗi trên tay là bạn đang tiếp xúc với lại một phương pháp thực tập cổ truyền. Những ngón tay của bạn đang nâng niu những hạt chuỗi ấy trong giây phút này, và mai sau, lại sẽ có những ngón tay khác tiếp nối công việc ấy, khi bạn đã đi rồi.

Tràng chuỗi cũng được xem như là một phần của chiếc y. Nó được mang quanh cổ hoặc ở nơi tay, sau đầu tròn áo vuông thì xâu chuỗi cũng là một biểu tượng rõ rệt nhất của một người Phật tử, đặc biệt là cho các cư sĩ. Lúc ban đầu, thật ra xâu chuỗi được sáng tạo ra là để cho người cư sĩ sử dụng. Ngày nay ta thấy người tu sĩ cũng thường mang theo, nhưng thật ra nếu đi ngược lại nguồn gốc ta sẽ khám phá ra rằng, những tràng chuỗi là một phương cách giúp ta mang sự thực tập trong tu viện ra áp dụng vào một cuộc sống đầy giới hạn và thách thức ở ngoài đời.

Trong Phật giáo, những tràng chuỗi đầu tiên mục đích không phải là để cho các tu sĩ sử dụng. Trong kinh có một câu truyện rất phổ biến về nguồn gốc của nó,



"Có lần vua Vaidunya sai sứ giả đến thưa lên với Phật:

'Lạy đức Thế-Tôn, nước chúng con là một nước vùng biên thùy, nhiều năm giặc giã, ngũ-cốc đất đỏ, tật-dịch tràn lan, nhân dân đói khổ, chúng con thường không nằm yên được. Chúng con được biết Pháp-tạng của Như-Lai rất rộng rãi, sâu xa, đáng tiếc chúng con vì có những việc lo buồn như thế, nên không tu hành được. Chúng con kính mong đức Thế-Tôn đặc biệt rủ lòng thương xót chúng con, cho chúng con pháp-yếu gì, để chúng con ngày đêm có thể tu hành được dễ dàng và trong đời mai sau xa lìa được mọi khổ-não.'

Đức Phật bảo Sứ-giả về thưa với nhà vua rằng: nếu nhà vua muốn diệt được phiền-não-chướng, báo-chướng, nên xâu một chuỗi tràng một trăm tám hạt bằng hạt cây tra (mộc-hoạn-tử) và thường đem theo mình; khi đi, khi ngồi, khi nằm thường nên chí tâm, không phân tán ý, xưng

đanh hiệu: **Phật đù, Đạt ma, Tăng già, mỗi lần là lần qua một hạt cây tra. Cứ như thế, lần lượt qua hạt này đến hạt khác.** " (*Kinh Mộc Hoạn Tử, Thích Tâm Châu dịch.*)

Và Phật dạy, nếu nhà vua cứ thực tập như vậy thì ngài sẽ chấm dứt được hết mọi phiền não.

Đó là câu chuyện xưa nhất nói về nguồn gốc của tràng chuỗi, và rõ ràng là sự thực tập ấy có ý định dành cho những ai chưa buông bỏ được những lo âu, phiền muộn của một đời sống thế tục, chứ không phải dành cho các vị đang sống trong tăng đoàn của Phật. Và sau này tràng chuỗi cũng được cả giới tu sĩ sử dụng, điều này có lẽ nói lên được cái năng lượng nhiệm mầu của chúng, có một công năng làm an dịu những lo âu của tất cả mọi người, dù chúng ta là tu sĩ hay cư sĩ. Trong một buổi phỏng vấn, khi được hỏi, ngay chính đức Đại La Lạt Ma cũng công nhận rằng Ngài cũng còn rất dính mắc với lại xâu chuỗi của Ngài!

Sau gần ba mươi năm sử dụng và làm những tràng chuỗi cho nhiều truyền thống tôn giáo khác nhau, tôi đi đến một kết luận đơn giản này, là **Tất cả những tràng chuỗi đều là những chuỗi lo âu** - từ tràng hạt mân côi của đức Giáo Hoàng, cho đến những xâu chuỗi đeo cổ tay bình thường của người phật tử, hay không phật tử, cũng đều thế. Trong mọi truyền thống tôn giáo, người ta sẽ nói với bạn rằng, những tràng chuỗi của họ là dùng để cầu nguyện - để tiếp nhận một quyền năng cao lớn hơn, tập trung tâm ý, để tu tập tâm linh. Lẽ dĩ nhiên đó là một sự thật ta không hề chối cãi, nhưng nó không phải là mục đích chánh của xâu chuỗi. Tràng chuỗi là cho những lo âu của ta. Chúng đáp ứng cho một nhu cầu rất cơ bản của con người, mà thật ra nó còn có mặt trước một ý thức về tôn giáo nữa, đó là những lo âu của mình. Xâu chuỗi của Phật giáo công nhận điều ấy. Nó là một phương tiện giúp ta đối diện với những nỗi lo lắng của mình, nó phối hợp giữa một đức tin vào một cái gì huyền bí với lại những hành động lặp lại, giúp ta mang lại một sự an tĩnh cho thân và tâm. Sự khác biệt giữa xâu chuỗi của Phật giáo và những tràng chuỗi của Tây phương chỉ đơn giản là các ý nghĩa và biểu tượng về những tràng hạt của nó mà thôi.

Một xâu chuỗi của Phật giáo thường gồm có 108 hạt, mỗi hạt tượng trưng cho một vô minh, một phiền não mang lại khổ đau cho đời người. Người ta thường hỏi tôi về con số 108 này, mặc dù sự tính toán hơi rắc rối một chút, nhưng với cái nhìn của Phật giáo thì nó hoàn toàn rất có ý nghĩa. Có sáu loại phiền não sanh lên khi ta tiếp xúc với các giác quan của mình, như là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Và những phiền não này được tiếp nối nhau qua ba thời là quá khứ, hiện tại và tương lai, và như vậy là ta có con số 18. Nhân nó lên với hai trạng thái tâm thức, thiện và bất thiện, và rồi ta lại nhân thêm với ba loại cảm thọ phát sinh khi ta có sự tiếp xúc là lạc, khổ và vô ký - $6 \times 3 \times 2 \times 3$ - ta sẽ có con số 108. Thật ra còn có nhiều cách khác nhau để tính ra con số ấy, nhưng đa số đều gần giống như nhau.

Đối với một người Phật tử thì vô minh, một cái thấy không sáng tỏ, chính là nguyên nhân gốc của phiền não. Những lo âu về tiền bạc hay sức khoẻ, nếu ta nhìn cho kỹ, thì thật ra chúng rất là vô ích. Trên cuộc đời này sẽ không bao giờ ta có đủ tiền bạc hết, và sức khoẻ thì chắc chắn

cuối cùng rồi cũng sẽ suy giảm, cho dù ta có làm gì đi chăng nữa! Thông điệp không lời của tràng chuỗi Phật giáo là, "*Đừng lo âu về những sự việc, hãy lo về vấn đề tại sao ta lúc nào cũng lo âu, và giải quyết ngay tận gốc rễ của nó.*" Xâu chuỗi tự chính nó cũng là một giáo pháp.

Cho dù ta có sử dụng tràng chuỗi cho bất cứ một việc tụng niệm nào đi chăng nữa, nó bao giờ cũng tàng chứa những bài pháp rất trọn vẹn. Trước hết, trong truyền thống đạo Phật, tràng chuỗi được giữ gìn và tôn kính như là một quyển kinh hay là y áo của một tu sĩ. Điều này cũng rất dễ hiểu, vì ta sử dụng những tràng hạt để niệm danh hiệu Phật hoặc các câu chú, thường được xem như là tinh yếu của các bài kinh. Và kể đến, khác với xâu chuỗi mân côi của Thiên chúa giáo, tràng chuỗi trong đạo Phật còn cốt ý để ta mang vào người khi không sử dụng. Vì vậy tràng chuỗi cũng còn được xem như là một nhắc nhở, chúng ta đang được phủ che bằng chiếc áo chân lý của một con đường giải thoát. Và rồi trong mỗi tràng chuỗi đều có một "hạt đạo sư" (*guru bead*). Một hạt to, có ba lỗ, ở cuối tràng chuỗi, "hạt đạo sư" này cũng tương đương với lại chiếc thánh giá trên xâu chuỗi mân côi. Nó tượng trưng cho vị đạo sư - và giáo pháp - mà chúng ta cứ tiếp tục quay trở về sau mỗi vòng chuỗi.



Trong truyền thống Phật giáo Bắc tông, ở cuối những buổi lễ, người ta thường đọc *Bốn Lời Nguyên* của một người tu. Trong đó, lời nguyện thứ hai là *Phiền não vô tận thế nguyên đoạn*. Đó là một sự mâu thuẫn tuyệt vời, một công việc mà ta không thể nào hoàn tất được. Nhưng tràng chuỗi đã làm sáng tỏ thêm, nó giúp ta thấy và hiểu rõ được điểm này, vì tràng chuỗi cũng là một vòng tròn bất tận. Khi ta lần một vòng chuỗi, nó đều bắt đầu và chấm dứt với hạt đạo sư. Theo đúng luật thì ta không bao giờ lần ngang qua hạt đạo sư này. Thay vì vậy, nếu ta muốn lần thêm một vòng chuỗi nữa, thì ta phải dừng lại nơi hạt đạo sư ấy, và xoay chuỗi đếm lần ngược trở lại, và cứ như vậy mà ta tiếp tục. Với sự thực tập ấy, ta cũng sẽ khám phá ra rằng phiền não thật sự là vô tận. Chúng ta đang có mặt trong một cõi giới đầy phiền não, muốn vượt qua chúng, ta chỉ có một cách duy nhất là thoát ra khỏi nó. Và khi thực hiện được điều ấy rồi, ta sẽ nhập vào được chung với một cảnh giới của các chư Phật.

Một vấn đề khá đặc biệt trong phương pháp lần chuỗi là những hạt chuỗi ấy không bao giờ đưa ta đến nơi đó. Khi vừa sắp đến cảnh giới của Phật thì chúng ta dừng lại và quay ngược

trở về. Hành động ấy tuy đơn giản nhưng lại mang một ý nghĩa vô cùng sâu sắc. Mặc dù đức Phật đã chứng đạt được cảnh giới của Niết bàn, chấm dứt hết tất cả mọi phiền não, nhưng Ngài vẫn sống một đời giác ngộ như một con người bình thường, sống an lạc và thong dong giữa mọi chúng sinh khác trong thế giới. Đức Phật là một bậc Như lai, *Tathagata*, có nghĩa là "*Người đã đến như thế*," chứ không phải là "người đã đi như thế."

Người Phật tử không bao giờ chối bỏ, trốn tránh hay muốn thoát ra khỏi cuộc đời này. Chúng ta được dạy làm sao để mình thật sự có mặt và sống an lạc chung với tất cả. Theo thuật ngữ của nhà Phật thì sự an lạc đó cũng được gọi là *Tathagata*, Như lai. Như lai là một bậc đã giác ngộ *như vậy đó, như thế đó*, chứ không phải như một sự mong cầu riêng tư nào đó. Ta không bao giờ trốn chạy đi đến một nơi nào khác hết. Những phiền não, lo âu của lúc ban đầu tự chính nó cũng là sự giác ngộ ở lúc ban cuối. *Phiền não tức bờ đề*. Vì không hiểu được điều này mà ta cứ miệt mài theo đuổi một ngôi vị nào đó, một sự chứng đắc nào đó, để rồi khi gần đến nơi, ta bị bắt phải quay trở lại về với nơi mình đã đến. Và cũng như thế, chúng ta tiếp nhận Phật pháp qua từng mỗi hạt chuỗi mình lần qua tay.

Đó là những bài học mà tràng chuỗi đã dạy cho tôi. Ngày nay, sau bao nhiêu năm tháng thực tập, tiếp nhận giáo pháp qua lòng bàn tay của mình, thỉnh thoảng tôi cũng nhận thấy được giáo pháp ấy trong người khác. Có một bà cụ người Tây tạng là mẹ của một người bạn, bà xa quê hương và đang ở gần nơi tôi sống. Đi đâu bà cũng cười thật tươi và có nhiều hạnh phúc. Bà bị một cái bướu rất lớn nơi cổ, nó sưng thật to và lộ hẳn trên chiếc cổ áo Tây tạng truyền thống của bà. Lúc nào bà cũng lần một sấu chuỗi trên tay, và bao giờ bà cũng mỉm cười. Bà không nói được tiếng Anh, nhưng mỗi khi tôi nhìn tay bà lần đến phía cuối sấu chuỗi, bà vui vẻ xoay ngược lại, và lần tiếp trở lại theo chiều kia, tôi có cảm nhận rằng bà đang an trú trong thế giới của mình, và dường như là bà đang nói lên rất to cho tất cả nghe. *Phật đà. Đạt ma. Tăng già. Buddha. Dharma. Sangha*. Tất cả pháp tạng đều có mặt nơi đó. Lúc nào bà cũng mang theo cạnh bên. Và những khi không mang nó theo, bà đeo nó trên tay áo của mình.

Worry Beads
Clark Strand

Nguyễn Duy Nhiên phỏng dịch